

Aus unserer Sicht

Die Ratinger Seniorenzeitung

03/2016



www.seniorenrat-ratingen.de

Unser Thema: Lebenszeit

Auszeit vom Alltag

Museum Ratingen: mehr als nur Stadtgeschichte

Wohn- und Pflegeberatung der Stadt

Kurzurlaub mit den Enkelkindern

Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Tipps & Termine

KOSTENLOS!

lesen & weitergeben!

 **RATINGEN**

Liebe Leserinnen und Leser,

Lebenszeit, Auszeit, Freizeit, Urlaubszeit... Aber was ist das eigentlich: Zeit? Für den Wissenschaftler ist sie nur eine physikalische Größe, um Ereignisse, Bewegung, Wachstum, Vergänglichkeit und Veränderungen greifbar zu machen. Maßeinheit ist die Sekunde, für größere Zeiträume werden die Bezeichnungen Minuten, Stunden, Tage, Wochen, Monate und Jahre verwendet. Aber obwohl die Zeit sogar in Tausendstel Sekunden gemessen und von Atom-Uhren unvorstellbar exakt dargestellt wird, bleibt Zeit schwer fassbar. Für Kinder ziehen sich die Wochen vor Weihnachten schier endlos hin, während sich die „Alten“ fragen: Schon wieder ein Jahr vorbei – wo ist die Zeit bloß hin?

Und wenn die Leute von ihrem Urlaub erzählen, hört man häufig: „Die Zeit ist viel zu schnell vergangen.“ Als thematischen

Schwerpunkt dieser Ausgabe der „Rater Seniorzeitung“ haben wir deshalb die Zeit gewählt, um sie aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Etwa: Zeit neu entdecken – im Urlaub; Zeit für sich haben – mit Hobbys; sich Zeit nehmen – für Kultur und Bildung; Zeit wieder aufleben lassen – mit Erinnerungen; Zeit verbringen – mit den Enkeln; aber auch Zeit schenken – etwa als Ehrenamtler. Was in diesem Bereich Großartiges in unserer Stadt geleistet wird, lässt sich ganz aktuell bei den Veranstaltungen in der Aktionswoche hautnah erfahren. Außerdem stellen wir die vielseitige Arbeit der städtischen Wohn- und Pflegeberatung vor, erklären, wie sich auch Helfer Hilfe holen können, und vieles mehr. Kommen Sie gut durch den Herbst!

Mit den besten Grüßen
Ihr
Joachim Dangelmeyer

— Anzeige —



Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Im Mittelpunkt – der Mensch

Das Haus Bethesda liegt auf dem weitläufigen Gelände des Fliedner Krankenhauses in Ratingen und bietet in zwei Gebäuden 52 stationäre Plätze für Menschen mit Demenz. Fünf moderne Wohngemeinschaften bieten den pflegebedürftigen Menschen die nötige Normalität und Individualität. Eine unterschiedliche Atmosphäre

in den einzelnen Wohngemeinschaften entsteht durch die Lebensgewohnheiten, die Biographie sowie Wünsche der Bewohner und macht das Leben im Haus Bethesda bunt und vielseitig. Die Nähe zum Fliedner Krankenhaus bündelt fachliche Synergien und sichert die kontinuierliche medizinische fachärztliche Versorgung.

Haus Bethesda
Wohngemeinschaften für
Menschen mit Demenz
Thunesweg 58
40885 Ratingen

Ansprechpartnerin:
Gisela Neldner
Telefon (0 21 02) 30 37 00
Susanne Schmalenberg
Telefon (0 21 02) 30 37 17
info@bethesda.fliedner.de
www.bethesda.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

Impressum

Herausgeber:

Der Vorsitzende des Seniorenrates
der Stadt Ratingen, Dr. Helmut Freund.

Redaktion:

Koordination:

Dangelmeyer, Joachim (JD)

Autoren dieser Ausgabe:

Dahms, Renate (rd)
Dangelmeyer, Joachim (JD)
Licher, Helga (HL)
Müskens, Hans (müs)
Raßloff, Erhard (er)
Schroeder, Dr. Jürgen (JS)

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dangelmeyer, Joachim (JD)
c/o Seniorenrat der Stadt Ratingen
Minoritenstraße 2-6
40878 Ratingen
Tel. 02102-550-5050

Umschlagseite:

Foto: Erhard Raßloff „Kürbisse“

Druck und Verarbeitung:

Druckerei Preuß GmbH
Siemensstraße 12, 40885 Ratingen
Tel. 9267-0

Ausgabe & Auflage:

3/2016 / 5.000 Exemplare

Redaktionsanschrift:

Aus unserer Sicht
Seniorenrat der Stadt Ratingen
Minoritenstraße 2-6
40878 Ratingen
Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

nächster Redaktionsschluss:

5. November 2016
Nächste Ausgabe: Dezember 2016

Spenden für die Herstellung der
Zeitung „Aus unserer Sicht“ sind unter
dem Stichwort „Seniorenzeitung“
auf das Konto bei der Sparkasse
Hilden-Ratingen-Velbert möglich:
IBAN: DE95 3345 0000 0042 1000 73
BIC: WELADED1VEL

Auf Wunsch können auch Spenden-
quittungen ausgestellt werden.

Wir danken der Stadt Ratingen
für ihre Unterstützung.

Der Inhalt der Artikel spiegelt nicht unbe-
dingt die Meinung der Redaktion wider.

Die Zeit besitzen

Besondere Momente: Wenn die Uhr keine Rolle mehr spielt



Auszeit vom Alltag: Im Urlaub bietet sich Gelegenheit, die Welt in einem neuen Licht zu sehen. Foto: Müskens

Der Alltag ist – sofern es sich um den normalen Alltag handelt – von festen Zeitabläufen bestimmt: Morgens klingelt der Wecker. Frühstück. Zeitungslektüre. Fahrt zur Arbeitsstelle. Termine, Arbeitsabläufe. Pause. Dienstzeit. Feierabend. Feste Regeln, die das Leben bestimmen und festlegen. Sie ändern sich zwar von Tag zu Tag, und doch kehren sie auch immer wieder. Das hört sich nach Zwang an, und das ist es auch unter Umständen. Die Regelmäßigkeit ist aber auch wichtig, um ein Ziel zu erreichen – für sich persönlich oder zusammen mit anderen.

Denn ohne „Spielregeln“ wäre das Leben leicht chaotisch. Hin und wieder darf und muss man die Regeln verlassen, um neue zuzulassen: am Sonntag, bei Festen und dann endlich im Urlaub. Verreisen. Neues, nicht Alltägliches. Erfahrung des Besonderen. Ferienzeit. Freie Zeit.

Es ist die Gelegenheit, einmal ganz anders zu leben, die Welt in einem neuen Licht zu sehen – von Zeit zu Zeit ein wichtiger Schritt zu sich selbst.

Bald schon frage ich mich, wenn ich den Alltag hinter mich gelassen habe: Welcher Tag ist

heute? Welches Datum? Sonst im Alltag wichtig, ist die Beantwortung eher nebensächlich geworden. Montag oder Dienstag oder Freitag ist weniger wichtig geworden, weil andere Faktoren jetzt die Zeit kennzeichnen.

Morgens in der Frühe erscheint das erste Licht hinter den Bergen, was ich sonst morgens nicht sehe. Ich frühstücke, wenn die Sonne den Balkon bescheint. Die Sonne begleitet mich den Tag über. Sie wärmt, durchglüht, fordert Schatten. Abends versinkt sie als feuerroter Ball in der Weite des Meeres.

Eigentlich ein Tag ohne Uhrzeit. Ich trage zwar noch die Armbanduhr – aus Gewohnheit. Ich brauche sie aber nicht und stelle fest, dass ich sie im Laufe des Tages nur einmal nach der Zeit befragt habe.

In der Nacht dann eine Bewegung, die zu Hause kaum zu beobachten ist. Der Abendstern eröffnet die nächtliche Stille. Sternbilder kommen und wandern über den Himmel bis zum Morgen, bis ihr Licht erblasst für den neuen Sonntag. Bewegung ohne Stundensohl, ohne Zwang und Hektik.

Das Bild ändert sich: Wetterleuchten in der Ferne. Wolkenbilder verdunkeln die Sterne. Blitze erhellen die Nacht. Donner grollt. Die Zeitspannen zwischen Blitz und Donner werden berechenbar, aber das Zeitmaß ist anders, als wir es gewohnt sind.

Nochmals ändert sich das Bild: Nebel steigt über der Wasseroberfläche hoch. Inseln und Schiffe

verschwinden in Zeitlosigkeit und Stille, hauchen nur noch leise von Ferne zu mir herüber.

Noch eine Erfahrung: Ich sitze am Meer und sehe die Wellen kommen und gehen. Eine ewige Wiederkehr, so scheint es mir. Steine rollen aus dem Meer an den Strand und werden durch das Wasser wieder zurückgeholt. Eine Zeit ganz anderer Art.

All das ist nicht berechenbar. Abläufe, die unabhängig sind vom Tag, der Woche, von Zeit und Stunde. Aufbruch in eine neue Zeiterfahrung.

Die zeigt sich in der Stille, im Sehen, im Hören. „Tempus fugit“, heißt es im Lateinischen – die Zeit flieht, sie geht wie immer voran: Sekunde für Sekunde. Die Zeit bestimmt uns. Das war immer so und wird auch immer so bleiben. Trotzdem hat sie sich für einige Tage festhalten lassen, bis der Alltag mich wieder einholt und morgens der Wecker klingelt... (müs)



Schon beim Betrachten die Seele baumeln lassen.

Foto: Müskens

Von Zeit zu Zeit

*Von Zeit zu Zeit
ist das ganz schön,
die Koffer zu packen,
die Türe abzuschließen,*

*Für eine Zeit lang
nicht da zu sein
in der gewohnten
Umgebung,
zu Hause,*

*für eine Zeit lang
da zu sein,
wo einen keiner kennt,
in einem anderen Haus.*

*Für eine Zeit lang
Luft und Land zu genießen
fernab vom Alltag.
Das alles hinter sich zu
lassen,*

*ist ein Geschenk
auf Zeit.
Ist es bestimmt
bei aller Vorsicht.*

*Zumindest
eine Zeit lang.
Irgendwann ist dann alles
wie eh und je.*

*Das muss auch so sein,
Das soll so sein:
Eine Zeit lang
bis zum nächsten Mal.*

*Für eine Zeit lang
ist die Zeit davor,
die Zeit danach
das Erlebnis von
anderer Zeit.*

(Hans Müskens)

Nachruf auf den Sommer

Gedanken an unbeschwerte Zeiten und längst verwehte Düfte

Ich bin ein Sonnenkind. Ich liebe es, wenn die Sonnenstrahlen meine Haut berühren und mich wärmen. Es ist ein wunderbares Gefühl, im Morgengrauen mit bloßen Füßen über eine Wiese zu laufen und die Kühle der Grashalme zu spüren. Oder einfach nur den Wolken nachzuschauen...

Ich genieße diese Tage stets sehr intensiv, denn der Sommer erweist sich oft als sehr launisch, und viel zu schnell kündigt sich der Herbst an und die Sonne verliert ihre Kraft.

„Früher waren die Sommermonate wärmer“, sagte meine Mutter oft und erzählte von heißen Sommertagen, von schwülen Nächten und von heftigen Gewittern, die schließlich Abkühlung brachten. „Das Wetter war nicht so unbeständig und wechselhaft wie heute“, erinnerte sie sich dann.

Wenn ich an den Sommer meiner Kindheit denke, denke ich an unbeschwerte Ferientage, schwimmen im Kanal und draußen spielen bis zum Dunkelwerden. Immer, wenn der Eisverkäufer mit seinem klapperigen Karren in unsere kleine Straße kam und sich mit seiner Schelle bemerkbar machte, wussten wir – jetzt war er da, der Sommer. Mutter erlaubte uns, die Kniestrümpfe ausziehen und barfuß durch die Pflützen zu laufen.

Die Bauern fuhren mit ihren Pferdegespannen auf die nahe gelegenen Felder, und die Jungen aus unserer Nachbarschaft liefen ihnen nach. Und derjenige, der es schaffte, als erster auf den fahrenden Wagen aufzuspringen, war der Held des Tages. Unserer Freiheit waren keine Grenzen gesetzt.

Die Gärten, Wiesen und Wälder rings um unsere kleine Siedlung herum waren für uns Kinder ein einziger großer Spielplatz. Wir wussten genau, in welchem Garten es die saftigsten Kirschen und die süßesten Birnen gab. Für uns war kein Baum zu hoch und kein Graben zu tief.

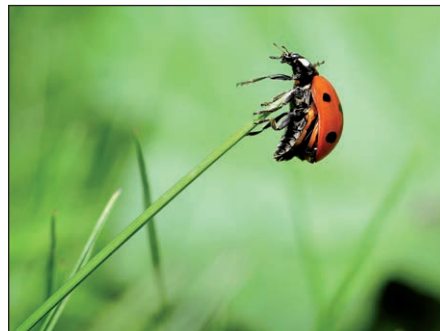


Foto: Pixabay

Wenn ich meine Augen schließe, höre ich noch heute die Frösche quaken, die im Morast am Kanalufer heimisch waren. Ich spüre das Kribbeln auf der Haut, wenn sich die Blutegel an meinen Beinen festsaugten, wenn ich barfuß durch den Bach am Rande der Hauptstraße lief.

Ich erinnere mich an den Gesang der Vögel, wenn ich ganz

still unter dem alten knorrigen Apfelbaum saß und lauschte. Ich sammelte Marienkäfer in meiner Hand und weinte bitterlich, wenn ich dabei wieder einmal in einen Brennnesselbusch fiel.

Erinnerungen lassen uns in die Vergangenheit reisen und entführen uns in längst vergessene Träume. Wer kennt sie nicht – die Gerüche unserer Kindheit? Wer weiß noch, wie ein Lutscher mit Kirschgeschmack riecht? Oder die kleinen runden Mottenkugeln, die immer bei meiner Oma im Kleiderschrank zwischen der Leibwäsche lagen? Wann haben wir das letzte Mal an einem Stück Kernseife geschnuppert?

Es kommt mir vor, als sei es gestern gewesen, als ich, umhüllt von betörendem Fichtennadelduft, in einer riesigen Zinkwanne in der Waschküche von meiner Mutter gebadet wurde. Zur Belohnung gab es dann, weil ich so brav war, gezuckerten Holundersaft.

Der Rosengarten meiner Mutter im Sommer, das frische Heu auf der Wiese, die feuchte Erde nach einem Sommerregen, all das ruft Erinnerungen in mir wach, die ich längst vergessen glaubte. Ich will den Duft des Sommers noch einmal riechen. Ich vermisse sie unendlich – die Gerüche meiner Kindheit... (HL)

Das Gedächtnis der Stadt

Es gibt viele Gelegenheiten für einen Besuch im Museum Ratingen

„Museum Ratingen“ – hinter diesem schlichten Namen ohne Bezug auf eine berühmte Persönlichkeit oder einen besonderen Schwerpunkt stecken dennoch viele Bezüge: Die Geschichte der Stadt Ratingen präsentiert sich in einer neuen Konzeption: von der Stadterhebung im Jahre 1276 bis zur Neuzeit mit weltbekannten Exponaten der Rater Industrie wie einem in Lizenz gebauten Vespa-Roller und Keramik-Waschbecken.

Werke aus der Porzellanmanufaktur des Johann Peter Melchior mit ihrer überörtlichen Bedeutung werden in einem separaten Gebäudeteil gezeigt. In der dritten Abteilung, dem Kunstmuseum, werden bevorzugt Werke von Künstlern und Künstlerinnen der Region ausgestellt wie etwa Fotoausstellungen mit Dieter Nuhr oder Skulpturen von Friedel und Gereon Lepper. Nach einem besonders prominenten Rater Künstler, Peter Brüning, ist der Platz vor dem Museum benannt. Die Themen der Ausstellungen beziehen sich ebenso bevorzugt auf die Region: die Landschaft um Ratingen („Ratingen in Gemälden der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts“), das Neanderthal („Ausstrahlung – Stichprobe Steinzeit“), die Lage zwischen den Großstädten und beim nahen Flughafen mit seinen Verbindungen in die ganze Welt und die Beziehungen zu



Eine „Königin“-Vespa: In Lintorf wurde der Motorroller in Lizenz produziert und ist heute ein besonderes Schmuckstück im Museum. Im Hintergrund steht ein Teil eines Roboterarmes der Firma Tünkers, der es in einem James-Bond-Film zu Weltruhm gebracht hat. Fotos: Dangelmeyer

den Partnerstädten („Aktuelle Malerei aus Finnland“). Ein Schwerpunkt des Museums, der auch die Sammlung betrifft, ist die Zeit des Lebens und Wirkens von Peter Brüning

Um möglichst viele Zielgruppen anzusprechen, bietet Museumsleiterin Dr. Alexandra König mit ihren Mitarbeitern eine breite Palette von Veranstaltungen an. Die Jüngsten lernen als „Kulturstrolche“ in einer Mischung aus eigenem kreativen Arbeiten und Information frei untereinander über Kunst zu sprechen und Zusammenhänge zu erkennen. Auch der

Kindergeburtstag lässt sich im Museum feiern. „Kunstdetektive“ laden zu einer spannenden Entdeckungstour durchs Museum ein. Und an jedem ersten Samstag im Monat gibt es für Kinder (zehn bis 14 Jahre) die „Offene Museumswerkstatt“.

Jeden Donnerstag um 13 Uhr findet unter dem Motto „Mittag im Museum“ eine Kurzführung durch die Ausstellung für jedermann statt. An Sonntagen werden öffentliche Führungen für Familien angeboten. Eine angemeldete individuelle Führung wäre auch eine empfehlenswerte Unterbrechung von



Die stadtgeschichtliche Sammlung ist völlig neu konzipiert worden,

Feiern, bei denen man stundenlang sitzen muss. Beim „Kunstfrühstück“ kann man bei einem Kaffee und Croissant mit Künstlern über ihre Werke ins Gespräch kommen. Junge Eltern mit Kleinkindern verabreden sich mit einer Kunsthistorikerin zu Zeiten, in denen das Museum geschlossen ist. Das Angebot „after work“ („nach der Arbeit“) für Berufstätige wurde nicht angenommen. Und schließlich locken die Ausstellungen regelmäßig ein großes an Kunst interessiertes Publikum an.

Jeder kann für sich die passende Form finden, an Kunst heranzutreten, mit dem Ziel zu genießen, zu lernen oder selbst kreativ zu werden. Dies lässt sich allein, mit Partner, Kindern, Enkeln oder Freunden verwirklichen. Bei der Betrachtung der bunten Palette des Angebotes für die Besucher des Museums wird bewusst, welche Initiative, Kreativität und Pflege von Beziehungen zu Künstlern und Künstlerinnen, dem Publikum, anderen Museen und Institu-

tionen erforderlich sind. So war die Gestaltung der Neukonzeption für die Ausstellung der Stadtgeschichte eine höchst komplexe Aufgabe. Überhaupt müssen die Angebote ständig hinterfragt und überprüft und dann angepasst werden, auch an die Reaktionen der Besucher. Das gilt für die Angebote aller Altersstufen. (JS)

Service

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 13 bis 18 Uhr, Samstag und Sonntag 11 bis 18 Uhr;
Eintritt: Erwachsene drei Euro, ermäßigt 1,50 Euro (Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitslose); an jedem ersten Sonntag im Monat kostet der Eintritt ein Euro. Kinder bis sechs Jahre haben freien Eintritt.

Förderverein

Der Verein der Freunde und Förderer des Museums unterstützt ehrenamtlich und finanziell das Ratinger Museum. Außerdem organisiert er regelmäßig Vorträge, Künstlergespräche und Atelierbesuche.

► **Kontakt:** Peter-Brüning-Platz 1
 40878 Ratingen; **Telefon:**
 02102/550-4180; **E-Mail:** info@
 freunde-museumRatingen.de;
Internet: www.freunde-museum-
 ratingen.de

— Anzeige —

Zur Sicherheit! Der Johanniter-Hausnotruf.



Servicenummer:
 02102 70070-80
www.johanniter.de/mettmann

DIE JOHANNITER
 Aus Liebe zum Leben



Zeit nur für sich

Erinnerungen an verschiedene Vorstellungen von Freizeitgestaltung

Zeit nur für sich haben... In der zweiten Juli-Hälfte sind wir mit elf Frauen der Tanzgruppe aus dem Seniorentreff Ratingen-Ost zur Tanzfreizeit ins Ludwig-Windhorst-Haus in einem kleinen Vorort von Lingen im Emsland gefahren. Mit zwei für Seniorentänze ausgebildeten Leiterinnen tanzten wir – insgesamt 25 Frauen und ein Mann – von Montag bis Freitag täglich vier Stunden. Wer nun glaubt, wir hätten uns gemütlich zu seichter Musik nur im Kreis bewegt, der irrt: Wir tanzten alles, vom langsamen Walzer bis zum flotten Boogie Woogie – im Kreis, zu Paaren, in Vierer- und Sechsergruppen, in Reihen, in der Gasse und im Block. Da herrschte jede Menge Seniorenpower auf der Tanzfläche! Mir schwirrte oft



Einmal mit Eichhörnchen. Ansonsten verbrachte Renate Dahms Vater seine Freizeit am liebsten mit seinen Tauben.
Foto: Dahms

der Kopf, wenn mir unbekannte Tänze eingeübt wurden. Aber das ist ja bekannt: Tanzen hält fit – körperlich und geistig. Zusätzlich gab es am Nachmittag ein Kulturangebot.

Zeit für sich haben, Zeit für andere haben... Nach dieser Tanzwoche ging mir so einiges durch den Kopf: Meine Eltern habe ich nie tanzen gesehen. Mein Vater arbeitete in einer Ziegelei. In seiner Freizeit züchtete er Brieftauben auf dem Dachboden unseres Hauses. Den Exemplaren, die für die Zucht nicht geeignet waren, wurde der Hals umgedreht und sie landeten am Sonntag im Suppentopf.

Die anderen nahmen regelmäßig an Flugwettbewerben teil. Dafür wurden sie an einen oft mehr als 100 Kilometer entfernten Ort gebracht. Von dort aus mussten sie möglichst schnell den Weg zurück in die Heimat finden. Mein Vater stand an diesen Tagen mit einer Stoppuhr in der Hand im Garten und lockte seine Lieblinge mit einem ganz besonde-

— Anzeige —

Wir können dem Leben nicht mehr Tage, aber den Tagen mehr Leben geben.
nach C. Saunders



Wir begleiten sterbende Menschen und ihre Angehörigen in unserer Stadt kostenlos, sowohl ambulant als auch stationär.

Wir bieten Einzelgespräche und Gruppentreffen für Trauernde an.

Wir beraten zur Patientenverfügung, zu Möglichkeiten palliativer Versorgung und vermitteln ergänzende Hilfen.

**Bechemer Straße 1, 40878 Ratingen, Tel.: 02102/23847
Bürozeiten: Montag, Mittwoch u. Freitag von 9:00-11:00 Uhr
und nach Vereinbarung**

ren Pfiff zurück in den Taubenschlag. Die Taube, die zuerst zuhause angekommen war, bekam einen Preis und durfte eventuell bei einer Ausstellung bewundert werden.

Seine noch verbleibende Freizeit verbrachte mein Vater meist mit seinen Freunden im Vereinslokal. Rückblickend muss ich leider sagen: Ich hätte gerne von der Aufmerksamkeit, die er seinen Tauben schenkte, etwas abbekommen.

Meine Mutter war mit der ganzen Arbeit, die damals ein Sechs-Personen-Haushalt mit sich brachte, mehr als ausgelastet. Außer dass sie von Zeit zu Zeit eine ihrer vier Schwestern besuchte, pflegte sie keine Außenkontakte. Ich hätte auch gerne gewusst, ob sie als junge Frau vielleicht ein Hobby gehabt hatte oder Freundinen, mit denen sie zum Tanzen gegangen war. Ich habe sie immer nur in Arbeitskleidung erlebt, sogar an meiner Hochzeit.

Trotzdem hatte sie für sich einen Weg gefunden, ihrer tristen Lebenssituation zu entfliehen: Täglich versank sie für Stun-

den in die heile Welt der Groschenromane. Dafür hatte sie einen Lieblingsplatz in unserer Küche. Meine Mutter war sehr klein. Sie setzte sich zum Lesen vor den Kohleofen und stellte ihre Füße in den aufgeklappten Backofen. In dieser Haltung war sie für mich als Kind unerreichtbar. Und es hagelte ein Donnerwetter, wenn sie in ihrer Traumreise gestört wurde. Für mich wäre vieles leichter gewesen, wenn sie nach außen hin auch eigene Interessen verfolgt hätte. So fühlte ich mich immer irgendwie für das Wohlergehen meiner Mutter verantwortlich. Eine Aufgabe, der ich nie gerecht werden konnte.

Darum freue ich mich bereits heute auf die nächste Tanzfreizeit. Denn ich weiß genau: Meine Kinder freuen sich auch, wenn es mir gut geht. (rd)

Sagt der Opa...

... zu seinem Enkel: „Zu Weihnachten bekommst du ein Buch. Welches hättest du denn gerne?“ Enkel: „Dein Sparbuch.“

Buchtipp

Alte Menschen wollen so lange wie möglich ihren Tagesablauf selbst bestimmen. Dieses Buch hilft dabei: Ob Essbesteck, Zahnbürste oder Anziehhilfe – kleine Veränderungen machen vieles möglich. Das Do-it-yourself-Prinzip spart nicht nur Geld, sondern macht auch Spaß und führt Menschen zusammen.

Mit einfachen Anleitungen führt Anneke Goertz durch die Tücken des Alltags: Aufstehen, Anziehen, Essen, Kochen, Putzen, Waschen, Mobilität, Freizeitgestaltung ... Ihre Tipps und Tricks lassen nützliche Dinge entstehen, die den Haushalt bunter machen. Jeder kann mithelfen: Enkel, Nachbarn, Angehörige und Pflegende. Ein Buch voller Ideen, das Helfern Freude bereitet und den Lebensmut alter Menschen stärkt.

Anneke Goertz: „Ich helf dir“

ISBN: 978-3-407-86400-0

Seiten: 160; Beltz-Verlag

Preis: 14,95 Euro

— Anzeige —

Malermeister Ernst Goebel

Das wäre schön:

Frische Farben, schöne Tapeten, neue Teppichböden ...

... aber der Aufwand!

Keine Sorge: *Renovieren mit uns macht Freude!*

Wir kümmern uns einfach um alles (Möbel, Bilder, Lampen).

Malermeister Ernst Goebel · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen

Telefon 0 21 02 / 44 55 93 · Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Ein Senior auf dem Ponyhof

Urlaub mit den Enkelkindern: anstrengend und reizvoll

Für fünf unserer Enkelinnen ist der Ponyhof Meier im Sauerland ein Sehnsuchtsort ersten Ranges. Das jährliche Cousinentreffen mit Ponys, Hasen, Ziegen und Freundinnen (beinahe gleichrangig!) bietet das ganze Jahr über Gesprächsstoff: „Ob die Wunde am Bein von Sammy schon verheilt ist?“ „Nächstes Jahr will ich unbedingt Valina reiten!“ „Wann fahren wir endlich?“ Noch schlimmer ist es direkt vor Ort. Aufforderungen aufzuräumen oder gar zum Essen zu kommen, werden grundsätzlich erst einmal mit verschiedenen Begründungen abgelehnt: „Ich muss noch Momo absatteln“ oder „Ich muss noch die Hasen füttern.“ Fragen wie „Hast Du Dir schon die Zähne geputzt?“ werden mit der Schilderung des unmöglichen Verhaltens von Goliath be-

antwortet. Als Überleitung dient der Satz: „Ich muss dir unbedingt vorher noch was erzählen“.

Erstaunlicherweise sorgten alle fünf Enkelinnen sehr diszipliniert für die Ponys. Aufsatteln, den Sattel wieder in die Kammer schleppen, Hufe auskratzen, striegeln, das Pony in die Box führen und so weiter. In den eigenen Zimmern dagegen herrschte bei einigen jedoch das blanke Chaos. Für die begleitenden Großeltern blieb die tröstende Erkenntnis: Im Prinzip können unsere Enkelkinder also richtig ordentlich und diszipliniert sein.

Auf die beiden jüngsten Enkelkinder (sechs und sieben Jahre) mussten die älteren oder wir Großeltern ein wachsames Auge werfen. Als bei der Pferdepflege die Sechsjährige den rechten

Hinterhuf von Ringo auskratzte, wunderte sich die Siebenjährige über die heftige Gegenwehr des Ponys, als sie gleichzeitig den linken Hinterhuf versorgen wollte. Wir konnten gerade noch einen Spagat des Ponys mit Bauchlandung verhindern.

Am Lagerfeuer durchlebten wir weitere heikle Situationen. So landete auf meinem Hemd ein dickes Stück brennender Kohle, weil größere Jungs im Feuer herumstocherten, bis die Funken flogen. Am Stockbrot verbrannten wir uns die Zunge und die Marshmallows klebten hartnäckig an den Fingern.

Im nahen Schwimmbad genossen die Enkel, dass sie uns älteren Erwachsenen so ziemlich in allen Belangen überlegen waren: schwimmen, tauchen, und fangen im Wasser. Überdies lernten meine Frau und ich im Schwimmbad den Bedeutungswandel einiger deutscher Wörter kennen. So kam Sarah (7) heulend zu uns und berichtete von großen Jungen, die sie auf der Rutsche belästigt und mit den Worten „Du bist ja süßisch (psychisch) gestört“ beleidigt hatten. Die Bedeutung war wohl beiden Kontrahenten völlig unklar.

Am Abend waren stets gemeinsame Spiele angesagt: Rummikub, Qwirkle, Halli Galli und andere. Dabei ergaben sich tatsächlich persönliche Gespräche, die einmal nichts mit Ponys zu tun hatten. Die „Große“ (16)

— Anzeige —



Neander Diakonie 
im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Was wir für Sie tun können

- ! Leben in Gemeinschaft
- ! Helle, großzügige Zimmer
- ! Dauerpflege
- ! Kurzzeitpflege
- ! Probewohnen
- ! Urlaubsplätze

Haus Bavier / Haus Bodelschwingh
Altenhilfeeinrichtung der NeanderDiakonie
Bahnstr. 66 | 40699 Erkrath
Tel. 0211 / 2405-1 | info@hausbavier.de

Haus Wichern
Altenhilfeeinrichtung der NeanderDiakonie
Dorfstr. 8 - 12 | 40882 Ratingen-Hornberg
Tel. 02102 / 955-0 | info@HausWichern.de



www.NeanderDiakonie.de

gesellte sich erst spät zu uns. Sie hatte zuvor mit ihren Freundinnen draußen im Dunkeln gesessen bei Gesprächen über Ponys, Eltern, Großeltern und Jungen. Wie die Hühner auf der Stange saßen sie auf dem obersten Rundholz des Weidezaunes aufgereiht. Ein herrliches Bild! Erwachsene waren dabei natürlich nicht zugelassen.

Es war eine schöne und intensive Zeit. Es hat uns Freude gemacht, die reiterlichen und sonstigen Leistungen unserer Enkel zu beobachten und angemessen zu loben. Wir haben mit ihnen die romantischen Ponywanderungen und überhaupt das Zusammensein sehr genossen. Nach einer Woche ging es wieder heimwärts. Alle waren glücklich, hatten nach Rauch miefende Kleidung im Koffer oder rochen selbst nach Pferd. Der Termin für 2017 ist jedenfalls schon gebucht! (JS)



Mädchen und Pferde – eine ganz besondere Beziehung. Foto: Schroeder

— Anzeige —

BESSER HÖREN, MEHR ERLEBEN.

**HÖRGERÄTE |
AKUSTIK**
WITTECK
MEISTERBETRIEB FÜR MODERNE HÖRSYSTEME

- Kostenfreier Hörtest
- Unverbindliche Hörberatung
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
Beratung und Therapie
- Hausbesuche
- Eigenes Labor und eigene
Werkstatt
- Vorträge und Schulungen
- Rollstuhlgerechter Eingang

Speestraße 28 · 40885 Ratingen-Lintorf · Telefon 0 21 02 / 15 58 80

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. u. Fr. 9-13 Uhr u. 14-18 Uhr · Mi. 9-13 Uhr · Sa. 10-13 Uhr und nach Vereinbarung

Wir bieten u.a. eigenanteilsfreie Hörgeräte-Versorgungen (bei Vorlage einer Ohrenärztlichen Verordnung zzgl. 10 € gesetzl. Zuzahlung / Hörgerät)

Wenn die Wohnung zur Falle wird

Service der Stadt: Wohn-, Pflegeberatung und Betreuung aus einer Hand

In vertrauter Umgebung alt zu werden, das ist für die meisten Menschen der größte Wunsch. Doch was in jüngeren Jahren noch ohne weiteres funktionierte, kann im höheren Alter zunehmend problematisch werden: Treppen, aber schon auch einzelne Stufen entwickeln sich zu beschwerlichen oder gar unüberwindbaren Hindernissen, Teppiche verwandeln sich in gefährliche Stolperfallen. Hochschränke und deren Inhalt werden unerreichbar und die Badewanne erweist sich als nicht mehr nutzbar. Durch gesundheitliche und/oder altersbedingte Einschränkungen sind die vertrauten vier Wände zunehmend Belastung und Hemmnis geworden. Häufig keimt dann der Gedanke an einen Umzug in ein Seniorenheim, vor allem, wenn auch eine Pflegebedürftigkeit dazukommt.

„Unser Ziel ist, dass die Menschen so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt in ihrer Wohnung leben können. Wir wollen die Erhaltung der Häuslichkeit kombiniert mit Lebensqualität“, sagt Gesine Be-



Bodengleiche Dusche, Haltegriffe, Toilettenerhöhung – gerade im Sanitätsbereich gibt es viele Verbesserungsmöglichkeiten. Foto: Dangel-

ckers. Gemeinsam mit drei Kolleginnen arbeitet sie bei der Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Ratingen. Sie informieren, beraten und vermitteln Kontakte rund ums Thema Wohnen und Pflege.

Dass eine individuelle und sachkundige Beratung nicht nur vom Schreibtisch aus geleistet werden kann, liegt auf der Hand. So verbringen die vier Mitarbeiterinnen auch mehr Zeit in den Wohnungen der Ratsuchenden als in ihrem Büro am Eutelisplatz. „Wir müssen uns

die Gegebenheiten vor Ort ansehen, um dann gezielt Verbesserungen vorschlagen zu können. Wir haben da mittlerweile einen besonderen Blick.“

Bei den Hausbesuchen erkennen sie Stolperfallen, erklären die Möglichkeiten von Hilfsmitteln im Sanitätsbereich: Haltegriffe und Sitzmöglichkeiten in Bad und WC, Toilettenerhöhung, rutschhemmende Fliesen, Badewannenlift und vieles mehr. In der Küche kann es um automatische Herdab-

— Anzeige —

Antiquariat Schmitz

kauft Bücher, Noten, Fotos, Ansichtskarten, Bibliotheken, Nachlässe.

Telefon 0 21 02/8 02 00



schaltung oder höhenverstellbare Arbeitsplatten gehen. Und wie geeignet ist die Wohnung überhaupt für die Nutzung einer Gehhilfe oder eines Rollstuhls? Sind größere Umbau- oder Anpassungsmaßnahmen wie etwa breitere Türen oder eine bodengleiche Dusche möglich und zulässig? Ist der Einbau eines Treppenliftes möglich? Fragen, die nicht nur bautechnisch, sondern meist auch mit dem Vermieter und vor allen Dingen finanziell geklärt werden müssen.

Gesine Beckers: „Je nach dem baulichen Zustand der Wohnung muss man unter Umständen auch über andere Wohnformen nachdenken.“ Andere Wohnform – das heißt für die Fachfrauen der Wohn- und Pflegeberatung nicht automatisch „Seniorenheim“. Deshalb informieren sie auch über alternative Wohnformen wie Betreutes Wohnen, Wohnen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz und weitere Projekte. Durch Ratingens günstige Lage umgeben von Großstädten finde sich im näheren Umkreis ein unglaublich breites und vielfältiges Angebot, betonen die Expertinnen. Ferner informieren sie über haushaltsnahe Dienstleistungen und helfen beim Antragsverfahren. Sie zeigen auch Finanzierungsmöglichkeiten auf – etwa durch die Pflegekasse oder die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau).

Überblick über die vielen Angebote und Möglichkeiten

Mit der Wohnberatung geht in der Regel auch eine Pflegeberatung einher, die ebenfalls von den städtischen Sozialarbeiterinnen geleistet wird. „Auch hier

beraten und informieren wir umfassend über die verschiedenen Angebote und Möglichkeiten“, sagt Gesine Beckers. Etwa über die Möglichkeiten der ambulanten Pflege und Betreuung zu Hause, über Hausnotrufsysteme, Mahlzeiten- und Behindertenfahrdienstes. Sie klären aber auch über verschiedene teil- und vollstationäre Einrichtungen wie Alten- und Pflegeheime auf, erläutern Tages- und Kurzzeitpflege, erläutern die Leistungen der Pflegeversicherungen und der Sozialhilfe und zeigen Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige auf und welche Vereine, Verbände und Selbsthilfegruppen unterstützend in Frage kommen. „Eigentlich schnüren wir ein Rundum-Sorglos-Paket.“

Oft werden die Beraterinnen erst in Anspruch genommen, wenn etwas passiert ist – also wenn es bereits zu einem Sturz

in der Wohnung gekommen ist oder wenn sich durch eine auftretende Erkrankung der Alltag nur noch eingeschränkt meistern lässt. Gleiches gilt auch für den Pflegebereich, mit dem sich Betroffene und Angehörige meist erst beschäftigen, wenn der akute Bedarf aufgetreten ist. Beckers: „Wir bekommen öfter mal Anrufe wie: ‚Unsere Mutter wird in zwei Tagen aus dem Krankenhaus entlassen, was können wir jetzt tun?‘ Da kann man eigentlich in der Wohnung nur die Teppiche einrollen und Stühle, die im Weg stehen, zur Seite räumen. Besser ist es, sich rechtzeitig vorher zu kümmern und auf lange Sicht vorzusorgen.“

Alle Informationen aus erster Hand

Das dritte Aufgabenfeld, das die Beraterinnen bearbeiten, ist die Betreuungsstelle. Hierbei informieren sie sowohl über das Be-



Altenheim oder Pflegeheim, voll- oder teilstationär? Die Sozialarbeiterinnen der Stadt beraten umfassend.

Foto: Pixabay

treuungsrecht im Allgemeinen als auch darüber, welche Vorsorgemöglichkeiten existieren und wann eine gesetzliche Betreuung erforderlich ist. Sie geben auch Stellungnahmen für das Gericht ab, finden, beraten und unterstützen geeignete Betreuer, sorgen für Beglaubigungen, Vollmachten und Betreuungsverfügungen.

Ratingen ist in diesem Bereich also hervorragend aufgestellt. Die enge Vernetzung dieser drei Aufgabenbereiche – Wohnberatung, Pflegeberatung und Betreuungsstelle – sucht im weiten

Umkreis ihresgleichen und gilt als modellhaft. „Wir sind da schon so etwas wie Exoten, zugleich aber auch Vorbild“, sagt Beckers.

Die Beratungen sind grundsätzlich kostenlos und völlig anbieterneutral. Außerdem unterliegen die Sozialarbeiterinnen der Schweigepflicht. Die Wohnberatung kann auch von Angehörigen, Vermietern, Wohnungs- und Hauseigentümern, Architekten, Einrichtungen für Senioren, Servicediensten und Handwerkern in Anspruch genommen werden. (JD)

Kontakt

Das Büro der städtischen Wohn- und Pflegeberatung ist im Rathausgebäude am Eutelis-Platz 1.

Ansprechpartnerinnen:
Barbara Wefel;
Telefon 02102/ 550-5062
(Buchstaben **A – F**)

Gisela Rasche,
Telefon 02102/ 550-5051
(Buchstaben **G – K**)

Sina Rohlfing,
Telefon 02102/ 550-5051
(Buchstaben **L – R**)

Gesine Beckers,
Telefon 02102/ 550-5058
(Buchstaben **S – Z**)

Fax: 02102/ 550-9505

E-Mail:
sozialamt@ratingen.de

Web: www.ratingen.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8.30 – 12 Uhr
Di zusätzlich: 14 – 16 Uhr
Do zusätzlich: 14 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung – auch bei den Interessenten zu Hause

Vortragsreihe Wohnen

„Wenn sich das Wohnen anpassen muss“ heißt eine Vortragsreihe der Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Ratingen. Die Mitarbeiterinnen Gisela Rasche und Sina Rohlfing informieren zu den Themen: Anpassungen in der eigenen Häuslichkeit; Palette der Angebote zur Wohnraumanpassung und deren Finanzierungsmöglichkeiten; neue Wohnformen.

Termine:

- ▶ 14. September, 14.30 Uhr: Seniorentreff Mitte, Minoritenstr. 14
- ▶ 19. Oktober, 14.30 Uhr: Seniorentreff West, Erfurter Straße 33
- ▶ 16. November, 14.30 Uhr: Seniorentreff Ost, Carl-Zöllig-Str. 55

— Anzeige —



Pflege zu Hause – Ihre Gesundheit

Wir sind für Sie da 24 Stunden und 365 Tage im Jahr.

- | **Aktivierende Pflege**
Wir unterstützen und fördern Ihre Fähigkeiten unter Berücksichtigung Ihrer Gewohnheiten.
- | **Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung**
- | **Vermittlung 24 Stunden Betreuung**
- | **Beratung**
- | **Verhinderungspflege**

Diakoniestation Haan
Bismarckstr. 12a
42781 Haan
Tel. 02129 – 3 47 57 30

Diakoniestation Ratingen
Röntgenring 3-5
40878 Ratingen
Tel. 02102 – 95 44 34

Diakoniestation Mettmann/Erkrath/Hochdahl
Bismarckstr. 39
40822 Mettmann
Tel. 02104 – 7 22 77

Diakoniestation Hilden
Martin-Luther-Weg 1b
40723 Hilden
Tel. 02103 – 39 71 71

www.NeanderDiakonie.de

— Anzeige —

www.preussdruck.de

Wir drucken...



Druckerei Preuß

Druckerei Preuß GmbH
Siemensstraße 12, 40885 Ratingen, Telefon 02102 9267-0

Hilfen auch für Helfer

Gesetzgeber unterstützt Menschen, die ihre Angehörigen pflegen

Laut Statistischem Bundesamt sind derzeit rund 2,6 Millionen Menschen pflegebedürftig. Mehr als zwei Drittel leben zu Hause und werden dort in den meisten Fällen von ihren Angehörigen versorgt. Vor allem für Berufstätige ist das eine große Belastung. Denn Pflege ist oft ein Vollzeitjob. Damit sich Pflege und Beruf besser vereinbaren lassen, hat der Gesetzgeber durch Neuregelungen im Familienpflegezeitgesetz und im Pflegezeitgesetz einiges getan. Davon profitieren alle Beschäftigten, die sich freistellen lassen, um einen nahen Angehörigen zu pflegen oder in seiner letzten Lebensphase zu begleiten. Hier ein Überblick:

► Bei einer akut auftretenden Pflegesituation kann man spontan bis zu **zehn Arbeitstage** Auszeit vom Job nehmen. Natürlich muss der Arbeitgeber sofort darüber informiert werden. Statt des Gehalts erhalten Angehörige in dieser Zeit das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld, das bis zu 90 Prozent des Nettolohns beträgt und auf Antrag von der Pflegekasse des Pflegebedürftigen gezahlt wird. Sie übernimmt in dieser Zeit auch die Sozialversicherungsbeiträge. Einen Rechtsanspruch auf diese zehntägige Auszeit haben alle Beschäftigten, unabhängig von der Größe des Betriebes.

► Wer für die häusliche Pflege eines nahen Angehörigen länger pausieren will, hat einen Rechtsanspruch auf **Freistel-**

lung von bis zu sechs Monaten. Der Ausstieg kann vollständig oder teilweise erfolgen. Der Chef muss spätestens zehn Tage vor Beginn der Pflegezeit schriftlich informiert werden. Nach dem Ende der Pflegezeit muss der Mitarbeiter zu den vorherigen Konditionen auf dem gleichen oder einem gleichwertigen Arbeitsplatz beschäftigt werden. Betriebe mit 15 oder weniger Mitarbeitern müssen diese Pflegezeitform allerdings nicht genehmigen.

Darüber hinaus regelt das Pflegezeitgesetz die Betreuung eines nahen Angehörigen in seiner letzten Lebensphase: Auch hierfür kann sich die Pflegeperson freistellen lassen – für maximal drei Monate.

► Nach Ablauf der Pflegezeit kann die sogenannte Familienpflegezeit in Anspruch genommen werden. Pflegenden können dafür ihre **wöchentliche Arbeitszeit für weitere 18 Monate auf bis zu 15 Stunden** verringern. Diese Familienpflegezeit muss direkt im Anschluss an die Pflegezeit erfolgen und dem Arbeitgeber rechtzeitig vorher angekündigt werden. Wurde vorher keine Freistellung nach dem Pflegegesetz beantragt, kann die Familienpflegezeit sogar **bis zu 24 Monaten** betragen. Wichtig: Dieser Anspruch besteht nur bei Betrieben mit mehr als 25 Mitarbeitern; kleinere Firmen können die Pflegezeiten natürlich freiwillig gewähren.

► Pflegezeiten bedeuten immer Gehaltseinbußen, denn mit der Arbeitszeit sinkt schließlich auch das Bruttogehalt. Das Gesetz ermöglicht allerdings auch, dass der Arbeitgeber die Bezüge um die Hälfte der Kürzung aufstocken kann. Wer also statt 100 Prozent nur 50 Prozent arbeitet, erhält mit der Aufstockung trotzdem 75 Prozent seines bisherigen Gehalts. Nach dem Ablauf der Pflegeauszeit muss zum Ausgleich aber wieder Vollzeit gearbeitet werden, wobei der Arbeitnehmer dann so lange das reduzierte Gehalt bekommt, bis der Vorschuss wieder ausgeglichen ist.

► Eine andere Möglichkeit ist, beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) ein zinsloses Darlehen zu beantragen, das in monatlichen Raten ausgezahlt wird. Es deckt maximal die Hälfte des durch die verringerte Arbeitszeit fehlenden monatlichen Nettoentgelts ab. Das Darlehen müssen die Pflegenden erst nach dem Ende der Pflegezeit zurückzahlen.

► Für Beschäftigte besteht von der Ankündigung, eine Pflegeauszeit nehmen zu wollen (frühestens jedoch zwölf Wochen vor dem angekündigten Beginn), bis zum Ende der Auszeit Kündigungsschutz. (JD)

Weitere Informationen und einen Pflegezeit-Rechner gibt es im Internet unter:

www.wege-zur-pflege.de

Den Augen etwas Gutes tun

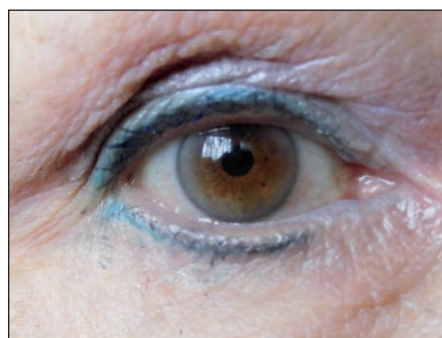
„Augenschule“ beugt Sehschwäche vor und steigert das Wohlbefinden

Alle möchten gerne gesund und munter älter werden. Deshalb praktizieren wir Gesichtspflege, Fußpflege, Körperpflege, nehmen Früherkennungsuntersuchungen wahr, bewegen uns, so gut es geht, und versuchen, uns möglichst gesund zu ernähren. An ein Vorsorgeprogramm zur Gesunderhaltung der Augen denkt aber kaum einer. Für die Qualität der Sehleistung fühlt man sich normalerweise nicht zuständig.

Sollte man aber. Behilflich ist dabei die Augenschule, die die Heilpraktikerin Ilse-Lore Weber auch in Kursen an der Ratinger Volkshochschule anbietet. Mit ein paar ausgewählten Übungen und Maßnahmen lässt sich nämlich die Sehleistung verbessern und allgemein etwas Gutes fürs Wohlbefinden tun.

Der Sehvorgang hängt nicht allein von der Funktionalität der Augen ab. Er kann durch ein harmonisches Zusammenspiel von Geist, Seele und Körper günstig

beeinflusst werden. Weber: „In der Augenschule arbeiten wir nicht isoliert mit den Augen im Sinne einer Augengymnastik, sondern beziehen sowohl die körperliche als auch die seelisch-geistige Verfassung mit ein.“ Zum Programm gehören neben Entspannungs-, Augen- und Körperübungen auch der Umgang mit Farben und Sonnenlicht, Ernährung und Pflege der Augen.



Auch das Auge lässt sich schulen.
Foto: Raßloff

„Wir üben eine sehkräftigere Lebensweise ein, die spielerisch in den Tagesablauf integriert werden kann“, erklärt Weber. Der Fehl- und Alters-

sichtigkeit werde vorgebeugt und die Abhängigkeit von Sehhilfen wird verringert. Müde und angestrenzte Augen finden Erholung. Stille- und Atemübungen helfen dabei, emotionale Spannungszustände (Angst, Aufregung, Trauer und Wut) ausgleichend zu beeinflussen. Visualisierungsübungen lenken die Aufmerksamkeit auf die reiche innere Bilderwelt. Die äußere und innere Wahrnehmung wird gesteigert.

Das Programm kommt zunächst einmal ganz ohne Hilfsmittel oder besondere Kleidung aus. Später bringen die Teilnehmer Farb- und Übungstafeln, bunte Tücher, Perlenschnüre, Kreisel und andere „Spielzeuge“ zum Üben mit.

Übung

Die Brille absetzen und kräftig, schnell und bewusst etwa 20 mal blinzeln, danach die Augen schließen und mit den Fingern die knöchernen Augenhöhle abklopfen. Nun die Augen wieder öffnen und große und kleine liegende Achten im Nah- sowie im Fernbereich mit den Augen beschreiben, ohne dabei den Kopf zu bewegen. Zum Schluss sollte immer die wirkungsvollste Übung, das Palmieren, praktiziert werden: Die zuvor durch Reiben erwärmten Hände werden wie kleine Zelte einige Minuten über die geschlossenen Augen gelegt, so dass kein Licht mehr einfällt.

— Anzeige —

LEBEN, WOHNEN, BEGEGNEN
in Ratingen wird mit unserer Hilfe noch wertvoller!

Wohnen mit Assistenz bewahrt Ihre Selbstständigkeit 

Behindertenfahrdienst macht Sie mobil 

Hausnotruf gibt Ihnen Sicherheit 

Erste Hilfe hält Sie gesund 

**Und auch sonst
haben wir einiges zu bieten!**

 **Deutsches Rotes Kreuz**

www.drk-ratingen.de · Hochstraße 42 · 40878 Ratingen
Tel. 0 21 02-2 51 51 · Fax 0 21 02-3 09 80 93

Ehrenamtler im Fokus

„Woche des bürgerschaftlichen Engagements“

Dass die Raterinnen und Rater sehr engagiert sind, zeigt sich in vielen Bereichen des täglichen Lebens. Wer sich einmal umsieht, wird viele helfende Menschen finden, die ihre Freizeit sinnvoll und unentgeltlich einsetzen – eben die Ehrenamtlichen. „Sie sind das Salz in der Suppe unseres gemeinschaftlichen Lebens“, hob Edith Bohnen, die ehemalige Vorsitzende des Sozialdienstes kath. Frauen in Ratingen, immer wieder hervor. Obwohl diese „Würzung“ täglich sichtbar und spürbar ist, ist es wichtig, diese einmal im Jahr konzentriert darzustellen.

Dies geschieht bundesweit in der Woche des bürgerschaftlichen Engagements. In Ratingen findet sie jetzt zum elften Mal statt. Vom 16. bis 25. September gibt es eine Reihe von Veranstaltungen. Diese wurden durch eine Planungsgruppe des Vereins „Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen“ e.V. (M.FWBR) und des Kompetenzteams Ehrenamt in Ratingen vorbereitet.

Höhepunkt wird auch in diesem Jahr die Meile des Ehrenamtes sein, die am Samstag, 24. September, von 10 bis 13.30 Uhr auf dem Kirchplatz St. Peter und Paul stattfindet. Dort treffen sich rund 20 Vereine, Verbände und Organisationen, die sich präsen-

tieren, informieren und untereinander austauschen.

Neu ist eine Aktionsbühne, von der aus Bernd Schultz die Veranstaltung moderiert. Rater Eigenengewächse werden musikalisch unterhalten, ehrenamtliche Kräfte zu Wort kommen und die teilnehmenden Vereine in einer Präsentation dargestellt. Darin enthalten sind auch vier kleine Filme, die die M.FWBR erstellt hat, in denen ehrenamtliche Tätigkeiten mit ihren Akteuren dargestellt werden. „Dieses neue Angebot wird unsere Meile beleben und noch mehr Interessierte und Engagierte anlocken“, sagt Erhard Raßloff, der diese Woche zum elften Mal (mit)organisiert. (er)

► www.ehrenamt-ratingen.de



Termine

16.09.2016, 15 - 19 Uhr:
Kinderfest zum Weltkindertag; Marktplatz

16.09.2016, 16 - 19 Uhr:
Ehrenamt bewegt; Ideenaustausch mit Jung und Alt; SkF, Düsseldorfer Straße 40

17.09.2016, 10 - 17 Uhr:
Seminar „Satzungsrecht“, VHS, Raum 104

22.09.2016, 17 - 18.30 Uhr:
„Ehrenamt in Ratingen – Welche Möglichkeiten gibt es und was könnte für mich passen?“; Infoveranstaltung der VHS und des Vereins „Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen“

24.09.2016, 10 - 13.30 Uhr:
Elfte Meile des Ehrenamtes, Kirchplatz St. Peter und Paul; Vereine, Verbände und Organisationen stellen sich vor: Programm, Gespräche, Musik und Informationen.

— Anzeige —



Einsatzgebiete:
Ratingen, Mettmann, Erkrath,
Haan, Hilden und Düsseldorf



Neander Diakonie

Service Gesellschaft

**Haushaltsnahe
Dienstleistungen
und Alltagshilfen**

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungsleistung nach § 45 b SGB XI
- Begleitsdienste
- Reinigung
- Vermittlung von 24 Stunden Betreuung



40699 Erkrath | Bahnstr. 64
Tel. 0211-28070348

www.NeanderDiakonie.de



Herbst

Die Blätter fallen leise,
fast lautlos in den Sumpf.
Der Wanderer sagt „Sch...“,
sinkt ein bis hin zum Rumpf.

Und schaut, nachdem er rausgekommen,
wie'n Ferkel aus und noch benommen,
sich wünschend, dass sein Weggefährte
gleich drauf wie er so schmutzig werde.

Der aber, als er schmunzelnd sah,
was seinem Kumpel da passiert
ist, damit ihm das nicht geschah,
weit um den Sumpf herumspaziert.

Da schlug dem Ersten wiederum
die frohgemute Stimmung um,
als er entdeckte, wie der Zweite
so souverän entging der Pleite.

Dem Tümpel wutentbrannt entstiegen,
hat ihm der Zweite mit Vergnügen,
daran erkennt man den Halunken,
auch noch belustigt zugewunken. *(Helmut Litters)*

Mehr als ein Trend-Sport

Der Verein BSG Ratingen bietet jeden Mittwoch (bis 7. Dezember) von 17.30 – 18.30 Uhr ein Faszien-Training in der Turnhalle der Graf-Adolf-Straße an. Ziel ist es, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. Viele Alltagsbewegungen, wie zum Beispiel Schuhe oder Socken anziehen, auf einem Bein stehen oder Körperdrehungen lassen sich durch gezieltes Faszien-Training verbessern. Es werden Dehn- und Kräftigungsübungen vermittelt, damit diese auch zu Hause weiter durchgeführt werden können. Durch Stress, Operationen, Schonhaltungen sowie Bewegungsmangel verkürzen und verhärten sich die Faszien. Die Folgen: Unser Bewegungsspielraum wird dauerhaft eingegrenzt und kann zudem schmerzhafte Folgen haben. Der Kurs kostet 30 Euro für Mitglieder der BSG, 55 Euro für Gäste. Infos unter: Telefon 93 90 036 oder info@bsg-ratingen.de

— Anzeige —



PFLEGEUNION

Ambulant sicher versorgt



02102-
1016295

NEU: BETREUUNG & HAUSWIRTSCHAFT



Neue Leistungen der
Kassen entlasten
pflegende Angehörige.

Wir beraten Sie kosten-
los und unverbindlich.
Rufen Sie uns an.

Pflegeunion Ratingen GmbH
Lise-Meitner-Straße 4
40878 Ratingen
www.ratingen.pflegeunion.de

Aus Ernas Sicht

In der Innenstadt bewegt sich endlich wieder was

Wenn sich vor dem Ratinger Bauerngarten die Kürbisse farben- und formenfroh zeigen, ist das für mich ein Zeichen, dass der Herbst naht. Ich freue mich über jeden Abend, an dem ich noch bei Helligkeit mit meinem Rad durch die Gegend fahren kann. Wie unser Jahreskreislauf es vorgibt, werden die Tage wieder kürzer und die Temperaturen nehmen ab. Auch die „Winterzeit“, die ja eigentlich unsere richtige Zeit ist, naht. Also denken Sie dran: In der Nacht auf Sonntag, den 30. Oktober, wird die Uhr um eine Stunde zurückgestellt. Die Langschläfer freuen sich schon, denn sie können dann eine Stunde länger in den Federn liegen bleiben.

Es bewegt sich wieder etwas in Ratingen. Das marode Parkhaus in der Kirchgasse wurde endlich abgerissen. Dort entsteht jetzt erst einmal ein Parkplatz. Ich hoffe, dass die Planer auch daran gedacht haben, Plätze für Fahrräder und Ladestatio-

nen für Pedelecs vorzusehen. Dies würde auf jeden Fall zu einer fahrradfreundlichen Stadt gehören. Die Stromtankstellen könnten ja von den Stadtwerken gesponsert werden.

Und wie ich gelesen habe, soll jetzt auch mit dem Bau des neuen Rathauses begonnen werden. Nach dem Motto „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ bin ich weiterhin guter Hoffnung, dass wir bald dabei sein können, wenn unser Bürgermeister den ersten Spatenstich vornimmt. Auch dazu gibt es dann noch einen Spruch: „Was lange währt, wird endlich gut“. Wichtig ist der Neubau nicht nur für eine gute Stadtgestaltung und die Verwaltung, die dann dort wieder überwiegend einziehen soll, sondern auch für das Bauvorhaben „Mehrgenerationenwohnen Alte Feuerwache“. Noch in diesem Jahr wird der Rat wohl entscheiden, wer sich diese Fläche teilen wird. Da bin ich auf die konkreten Planungen gespannt. Für meinen Geldbeutel wird es zu

teuer werden, da leider kein sozialer Wohnungsbau geplant ist. Ich bleibe dann doch im Mehrgenerationenhaus Klompenkamp wohnen und erfreue mich der Angebote und meiner lieben Nachbarn. Ein Tipp für neue Wohnanlagen: Bei uns hat sich das Netzwerk „LeNa“ gebildet, das heißt „Lebendige Nachbarschaften rund um den Klompenkamp“. In jedem Monat gibt es mindestens ein interessantes Angebot. So waren wir im August bei dem Ratinger Imkerverein und sehen uns im September im Ratinger Stadtmuseum um – wirklich eine tolle Sache!

Es bleibt also weiterhin spannend in unserer schönen Stadt. Wenn auch manche Dinge länger brauchen, bis sie verwirklicht werden: nicht verzweifeln, auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.

Eine gute herbstliche Zeit wünscht

Eure und Ihre Erna

Demenz-Vortrag

Am Dienstag, 4. Oktober, findet von 18 bis 20 Uhr im Städtischen Seniorentreff West, Erfurter Straße 33, der nächste „Info-Treff West“ statt. Thema: „Demenz hat viele Gesichter“. Monika Rauser von der Demenzinitiative Ratingen informiert über die Krankheit selbst sowie über den Umgang mit den Erkrankten.

RehaCare in Düsseldorf

Um Rehabilitation und Pflege dreht sich alles auf der RehaCare Düsseldorf. Rund 950 Aussteller aus 34 Ländern präsentieren auf dieser Messe vom 28. September bis 1. Oktober innovative Produkte und Dienstleistungen, die Menschen mit Behinderung, bei Pflegebedarf und im Alter ein weitgehend selbst-

bestimmtes Leben ermöglichen. Von einfachen Hilfsmitteln, die das tägliche Leben erleichtern, bis hin zu Autos, die weitgehend autonom fahren, wird alles gezeigt, was nicht nur für Menschen mit Behinderungen interessant ist. Weitere Informationen gibt es im Internet unter:

www.rehacare.de

(er)

James Bond und Flötenshow

Konzerte und Vorspiele an der Städtischen Musikschule

18. September (16.30 Uhr):

Großes Musikschulkonzert in der Dumeklemmerhalle. Fast 200 Musikschülerinnen und -schüler in den verschiedenen Orchestern, Chören und Ensembles singen und spielen Musik unterschiedlicher Stile aus vielen Epochen.

29. September (19 Uhr):

Treffpunkt Musikschule; FTS

6. Oktober (19 Uhr):

007 James Bond – 006 Ferdinand Trimborn; zum zehnjährigen Bestehen des Konzertsaals spielen Schüler der Klavierklassen die im 6. Jahr eines jeweiligen Jahrhunderts komponierte Klaviermusik; FTS

28. Oktober (19 Uhr):

„Flötissimo! Dur-Show“; Konzert des großen Querflötenorchesters, FTS

3. November (19 Uhr)

Treffpunkt Musikschule, FTS

16. November (19 Uhr): Fachbereichskonzert RockPopJazz; FTS

27. November (18 Uhr): Festliches Adventskonzert mit dem Streichervororchester, den Flauteenies und



Die Musikschule wartet wieder mit vielen Konzerten auf.

Foto: Archiv

den Funny Flutes; Evangelische Stadtkirche, Lintorfer Straße 18

27. November (17 Uhr)

Fachbereichskonzert Schlagzeug; FTS

28. November (19 Uhr)

Fachbereichskonzert Bläser; FTS

9. Dezember (18 Uhr):

Klassenvorspiel Gitarre (Klasse Wolfgang Brandt); Raum 005

11. Dezember (17 Uhr):

Weihnachtskonzert des Kinder- und Jugendchores mit dem Jugendsinfonieorchester: Singspiel

„Ebenezer Scrooge“ nach der Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens; Dumeklemmerhalle

15. Dezember (19 Uhr):

Treffpunkt Musikschule – Weihnachtslieder und mehr; FTS

16. Dezember (18 Uhr):

Klassenvorspiel Harfe und Schlagzeug (Klassen Chanyuan Zhao und Benjamin Leuschner); FTS

FTS = Ferdinand-Trimborn-Saal, Poststraße 23

Der Eintritt ist frei.

— Anzeige —



Krüner

Beerdigungsinstitut
Inh. G. Kammann GmbH



Fachgeprüfter Bestatter

Fachliche Beratung und individuelle Begleitung
für einen würdevollen Abschied.

Eggerscheidter Str. 4-6
Düsseldorfer Straße 18-20
Jenaer Str. 30 a
Telefon 02102 - 22551 · Tag & Nacht

Zwei Rentnerinnen

...sitzen auf einer Parkbank. Kommt ein junger Mann vorbeigejoggt. Sagt die eine: „Bei dem möchte ich noch mal 20 sein.“

Sagt die andere: „Bist du blöd, für fünf Minuten Spaß noch mal 45 Jahre arbeiten!“

Termine & Service

Seniorentreff Ost

20.09., 24.11., 15.12. (ab 14 Uhr): Denk-Spaziergang
11.10.: Erntedank & Oktoberfest
16.11.: Vortrag Wohnen im Alter
23.11.: Ausflug mit Gänseessen zum Weihnachtsmarkt Münster
08.12.: Weihnachtsfeier Stadthalle
Regelmäßige EDV-Einführungskurse, EDV für Fortgeschrittene, Kurse für Smartphone und Tablets

Infos unter **Telefon 550-5075**

Awo Angerland

02.10., 06.11., 04.12.: Familienfrühstück ab 9 Uhr
09.10.: Sonntagscafé „Hamburger Nachmittag“
14.10., 11.11., 09.12.: After-Work-Spieleabend ab 17 Uhr
21.10.: Wandern (ab 13.30 Uhr)
23.10.: Herbstfest (ab 11 Uhr)

26.10.: Tagesfahrt Gasometer Oberhausen & Centro
27.10.: Mensch-ärgere-dich-nicht mit den Kindern der H.-Schmitz-Schule
13.11.: Märchenhaftes Sonntagscafé
02.12.: Weihnachtsfeier ab 14 Uhr

Infos unter **Telefon 33690**

Awo „Weiße Villa“

09.11.: Martinssingen mit dem Kindergarten (14 Uhr)
19.11.: Jahresgeburtstagsfeier der Awo
08.12.: Weihnachtsfeier mit den städt. Begegnungsstätten
10.12.: Nikolausfeier
17.12.: Awo-Weihnachtsfeier im Haus am Turm

Geschw.-Gerhard-Stiftung

13.10.: „Alt trifft jung“: Märchen aus aller Welt (14.30 Uhr)

27.10.: Infos: Senioren im Straßenverkehr (10.30 Uhr)
04.11.: Filmclub Flimmerkiste: „Verstehen Sie die Beliers?“ (14.30 Uhr)
10.11.: Gänseschmaus (12.30 Uhr)
11.11.: „Alt trifft jung“: Martinsfrühstück und Martinslieder (10 Uhr)
17.11.: Literatur am Nachmittag im Medienzentrum (16 Uhr)
18.11.: Filmclub Flimmerkiste: „Honig im Kopf“ (14.30 Uhr)
26.11.: festliche Adventsfeier im Gemeindesaal der ev. Kirche (14.30 Uhr)
01.12.: Grünkohlessen (12 Uhr)
02.12.: Adventslieder; Singen mit Toralf Hildebrandt (15 Uhr)
08.12.: Adventsfahrt nach Aachen

Regelmäßig: Computerclub, Englisch und Französisch, Canasta und Doppelkopf, Boule, Yoga und Gymnastik

Infos unter **Telefon 68101**

— Anzeige —

Saunieren stärkt die Abwehrkräfte und hält Sie fit und gesund. Das Allwetterbad bietet Ihnen neben unterschiedlichsten Saunen erholsame Wellness, Kosmetik und Massagen.

So bleiben Sie ... ganz entspannt.



Ratinger Bäder bieten mehr!

ANGERBAD 40878 Ratingen-Mitte
Hallenbad: Hauser Ring 52 | Tel. 02102 485-423
Freibad: Lintorfer Str. 64 | Tel. 02102 485-424

ALLWETTERBAD Lintorf Jahnstraße 35 | 40885 Ratingen-Lintorf | Tel. 02102 485-452

Mehr unter: www.ratinger-baeder.de

Rheinbahn: Tickets speziell für Senioren

Aktiven Fahrgästen ab 60 Jahren bietet die Rheinbahn ein ganzes Bündel an Tickets, mit welchen sie in Ratingen und Umgebung mobil sind. Allen Angebote ist gemeinsam, dass es sich um günstige Monats-Tickets im Abo exklusiv für alle ab 60 handelt.

Hier ein Überblick der Rheinbahn über die Möglichkeiten und Vorteile:

Das **BärenTicket** ist das besonders günstige persönliche Abo, mit dem sich der gesamte Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) erkunden lässt. Und das besonders bequem, denn die Fahrt in der 1. Klasse ist inklusive. Das Fahrrad ist kostenlos mit dabei, ebenso fahren ein Erwachsener und drei Kinder unter 15 Jahren werktags ab 19 Uhr und am Wochenende ganztägig mit.

Das **Schöne60Ticket** ermöglicht die Fahrt durch ganz NRW. Es gilt in allen Bussen, Straßenbahnen und U-Bahnen sowie in allen Nahverkehrszügen (S-Bahnen, Regionalbahnen, RegionalExpress- und StadtExpresszügen).



Mobil auch im Alter – kein Problem mit Bus und Bahn. Foto: Rheinbahn

— Anzeige —



Etwas versteckt und diskret ist es schon, aber doch sehr leicht zu finden.

„GUT HÖREN“ finden wir nun auch in Lintorf, am Konrad-Adenauer-Platz 6.“



Batterien (Päckchen mit 6 Stück nur 3,-€)

Beste, geprüfte Qualität für länger „gut hören“.



Hörgeräte-Feineinstellungen

Sie sind nicht zufrieden mit Ihren Hörgeräten? Wir stellen Ihnen Ihre Hörgeräte kostenfrei und bestmöglich ein – auch wenn Sie sie woanders gekauft haben.



Hausbesuche

Aus gesundheitlichen Gründen sind Sie an Ihre häusliche Umgebung gebunden. Rufen Sie einfach an:

Service-Tel-Nr.: (02102) 929 65 77

GUT HÖREN Hörgeräte

- GUT HÖREN Ratingen GmbH ■ Rtg., Lintorfer Str. 11
- GUT HÖREN Lintorf/Inh. M.Janitzky ■ Konrad-Adenauer-Platz 6

Wer beim Reisen gerne Komfort genießt, kann die Variante für die 1. Klasse wählen, es gibt aber auch das günstigere Ticket für die 2. Klasse.

Wer zwischen VRR und Verkehrsverbund Rhein-Sieg (VRS) pendelt, nutzt am besten das

Aktiv60Ticket. Davon gibt es vier Varianten in verschiedenen Preisstufen. Eine Besonderheit bei diesem Abo: Es ist nicht namentlich ausgestellt und daher an Freunde der gleichen Altersgruppe übertragbar. Mehr Infos unter www.rheinbahn.de.

Termine & Service

Öffnungszeiten Büchereien:

Medienzentrum – Hauptstelle

Telefon: 550 - 4128

Dienstag: 10:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch: 10:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag: 10:00 bis 19:00 Uhr

Freitag: 10:00 bis 18:00 Uhr

Samstag: 10:00 bis 14:00 Uhr

Stadtteilbibliotheken:

Hösel: Telefon: 550 - 4160

Homberg: Telefon: 550 - 4170

Lintorf: Telefon: 550 - 4145

West: Telefon: 550 - 4140

Öffnungszeiten Bürgerbüro:

Mo. + Di.: 08:00 bis 16:00 Uhr

Mi. + Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 bis 18:00 Uhr

Samstag: 10:00 bis 13:00 Uhr

Peter-Brüning-Platz 3

40878 Ratingen

Telefon: 02102 550-3222

Öffnungszeiten Demenzladen:

Der „Laden“ in der Wallpassage 30 ist wie folgt geöffnet:

Montag: 15:30 bis 17:00 Uhr

Dienstag: 14:30 bis 16:30 Uhr

(Gedächtnissprechstunde)

Donnerstag: 10:30 bis 12:30 Uhr

und 14:30 bis 16:30 Uhr

(Gedächtnissprechstunde)

jeden 2. und 4. Samstag

im Monat: 10:30 bis 12:30 Uhr

und nach Vereinbarung.

Ansprechpartnerin:

Monika Rauser,

Telefon: 0172 7421138

Für Blinde und Sehbehinderte:

Der Blinden- und Sehbehindertenverein bietet für Mitglieder und Nichtmitglieder an jedem zweiten Donnerstag eines Monats von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr im Markt Café Iland-Vogt, Tisch 12, Brunostraße 1, eine kostenlose Beratung an.

Anmeldung: Telefon: 732460

Öffnungszeiten Schwimmbäder:

Hallenbad-Mitte

(September bis Mai)

Montag: 13:00 bis 14:00

(Damen)

14:00 bis 15:00 Uhr

(Senioren)

Dienstag: 06:45 bis 21:00 Uhr

Mittwoch: 06:45 bis 17:00 Uhr

Donnerstag: 06:45 bis 21:00 Uhr

Freitag: 06:45 bis 19:00 Uhr

Samstag: 07:00 bis 13:00 Uhr

Sonntag: 07:00 bis 13:00 Uhr

Freibad-Mitte

(Mai bis September)

Montag: 06:45 bis 20:00 Uhr

Dienstag: 11:00 bis 20:00 Uhr

Mittwoch: 06:45 bis 20:00 Uhr

Donnerstag: 06:45 bis 20:00 Uhr

Freitag: 06:45 bis 20:00 Uhr

Samstag: 07:00 bis 20:00 Uhr

Sonntag: 07:00 bis 20:00 Uhr

Allwetterbad-Lintorf

Montag bis

Samstag: 06:45 bis 22:00 Uhr

Sonntag: 06:45 bis 20:00 Uhr

Saunawelt Allwetterbad-Lintorf

Montag: 10:00 bis 16:00 Uhr

(Herren)

16:00 bis 22:00 Uhr

Dienstag: 10:00 bis 22:00 Uhr

(Damen)

Mittwoch bis

Samstag: 10:00 bis 22:00 Uhr

Sonntag: 10:00 bis 20:00 Uhr

Seniorenrat-Sprechstunde:

Der Seniorenrat der Stadt Ratingen steht den Bürgern in Seniorenfragen im Rahmen von Sprechstunden Rede und Antwort. Sie finden abwechselnd in städtischen und nichtstädtischen Begegnungstätten statt.

Mehr Infos unter:

www.seniorenrat-ratingen.de

Notruf-Nummern:

Notarzwagen: 112

bei akuten, lebensbedrohlichen oder schwersten Erkrankungen und bei Unfällen, die einen Einsatz des Arztes vor Ort erfordern.

Ärztlicher Notdienst:

Neue zentrale Rufnummer:

116 117 (23:00 Uhr bis 8:00 Uhr)

bei notwendigen Hausbesuchen und bei gewünschter Information über ambulante Versorgung außerhalb der Sprechstunden des Hausarztes.

Beachten Sie:

Notfallversorgung für ambulante Patienten ausschließlich in der Notfallpraxis, Mülheimer Straße 37, Telefon: 700 64 99.

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.: 19 Uhr bis 23 Uhr

Mi. und Fr.: 16 Uhr bis 23 Uhr

Sa., So., Feiertag: 8 Uhr bis 23 Uhr

23 Uhr bis 8 Uhr:

Telefon: 116 117

oder 112 (siehe oben)

Apotheken-Hotline:

Bundesweite Rufnummer 0800 0022833, vom Handy ohne Vorwahl: 22833

Giftzentrale:

Universität Bonn

Telefon: 0228 19240

Augenärztlicher Notdienst:

Zentrale Rufnummer

Telefon: 116 117

Kinderärztlicher Notdienst:

Mülheimer Straße 37

Telefon: 700 64 99 - Mi. 16 - 21 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag:

10:00 bis 13:00 Uhr und

16:00 bis 21:00 Uhr

Tierärztlicher Notdienst:

Kreis Mettmann

Telefon: 02051 805777

Zahnärztlicher Notdienst:

Zentrale Rufnummer

Telefon: 0180 5986700



Gut beraten ist einfach.



[sparkasse-hrv.de](https://www.sparkasse-hrv.de)

Wenn man so engagierte Mitarbeiter hat wie in dieser Filiale. Unser Team ist bestens geschult, kompetent und freundlich.

Überzeugen Sie sich selbst.

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert